



### Dr. Jaan Karl Klasmann

Promovierter Jurist, Dipl. Lebens- und Sozialberater, Bassbariton, Meditationslehrer, Gesangstherapeut.

Er entdeckte schon früh auf seinem Pfad, dass zwischen seinen beiden Lebensträumen, dem Selbstaussdruck durch Gesang und dem Ergreifen der Abgründe und Potenziale der menschlichen Seele, eine untrennbare Verbindung besteht.

Seit 1998 gibt er die Synthese seines – stetig weiter wachsenden – Erfahrungsschatzes in ganzheitlicher Stimmbildung sowie einer Vielzahl humanistischer und spiritueller Therapieansätze in Workshops, Einzelcoachings und Fortbildungen weiter: Sich frei Singen als (Rück) Weg zu Ganzheit, Selbstliebe und Lebensfreude.

~~~~~

„Singen ist ein Akt der Selbstliebe.“

(Marie-Thérèse Escribano)

### Sich frei Singen für Menschen, die mit anderen arbeiten

22. – 25. November 2018

**Ort:** Heilpraxis Mag. Sandra Plank,  
1090 Wien, Gussenbauerg. 5 (Eingang straßenseitig)

**Kurszeiten:** Do.: 19:00 - 22:00;  
Fr., Sa.: 10:00 – ca. 18:30  
So.: 10:00 – ca. 16:30

**Seminarbeitrag:** € 350,- (inkl. 20% USt)

**Information & Anmeldung:** Jaan Karl Klasmann  
Mobil: +43/676/731-15-19;  
E-Mail: [voiceandwords@chello.at](mailto:voiceandwords@chello.at)

**Web:** [www.sich-frei-singen.at](http://www.sich-frei-singen.at)

#### Weitere gesangstherapeutische Angebote

- Sich frei Singen für jedermann und jedefrau
- Sich frei Singen für Männer – mit Elementen schamanischer Vision Quest
- Sich frei Singen für Paare – Begegnung in Wahrhaftigkeit
- Klangbrücken ins Leben – für Hebammen, Doulas und werdende Eltern



Der ganzheitliche Weg  
zum Singen und zu sich selbst

SICH FREI SINGEN



### Sich frei Singen für Menschen, die mit anderen arbeiten



### Grundlagen der Atem- und Stimmbefreiung in Theorie und Selbsterfahrung

Wien, 22. – 25. November 2018

## Was ist Sich frei Singen?

In seiner ursprünglichen Form ist Sich frei Singen ein intensiver Selbsterfahrungs- und Reintegrationsprozess, der zugleich eine Therapie des Singens und durch das Singen genannt werden könnte. Er macht sich zunutze, dass jeder Mensch als Sänger geboren wird, lange bevor er/sie sprechen kann, und dass das Körperwissen einer mühelosen, klangvollen und lustvollen Tongebung ein Leben lang abrufbar bleibt.

Frei Singen macht Freude und gibt ein zutiefst heilsames Gefühl der Übereinstimmung mit sich selbst, des „Ich bin in Ordnung, so wie ich bin!“. Es ist eine Quelle von Selbstwert, Resilienz und innerer Harmonie.

Die Voraussetzung dafür aber ist, die Tongebung dem Atemfluss zu überlassen und auf dessen Kontrolle zu verzichten – uns also unserem authentischen Wesenskern auszusetzen. Dabei zeigt sich, dass jene Muster, aufgrund derer wir den Atem reduzieren und manipulieren identisch sind mit jenen, durch die wir uns auch sonst im Leben im Weg stehen.

Sing-Erlaubnis ist Selbst-Erlaubnis. Umgekehrt: Jeder Aspekt, jedes Gefühl, jeder Impuls, zu dem wir uns wieder ermächtigen, gibt uns Lebenskraft und Freude und der Stimme ein Stück ihres klingenden Ursprungsreichtums zurück.

## Atem- und Stimmbefreiung in helfenden und Heilberufen

Weil der Zusammenhang zwischen Stimmklang/ Atemfluss und Psyche („Stimmung“, „Stimmigkeit“; „Die Stimme kann nicht lügen!“) untrennbar ist, eröffnet ihre Einbeziehung in therapeutische, Beratungs- und Begleitungsprozesse eine unschätzbare zusätzliche Informations- und Interventionsebene:

- Untrüglicher Spiegel für das aktuelle Maß an Selbstkontakt und Authentizität
- Auskunft über den körperlichen Sitz emotionaler Blockaden
- Verlaufskontrolle
- Reiche Palette einfacher „Werkzeuge“, um den Zugang zum Unbewussten zu öffnen und emotionale Integrationsprozesse in Gang zu bringen
- Zugang zum „Sein“ (anstelle des „Tuns“)
- Zugang zu innerpsychischen Energien als Quelle von Gelassenheit, Selbstwert und Selbstbestimmung sowie Regeneration und erhöhter Resilienz in Stresssituationen (auch für TherapeutInnen, BeraterInnen, BegleiterInnen...)

## Inhalte dieses Workshops

- Physiologische und bioenergetische Grundlagen der Atem- und Stimmbefreiung
- Typen der Körperpanzerung nach Wilhelm Reich und Alexander Lowen
- Singstimme/Sprechstimme
- Physiologisches Hören
- Physio-psychische Resonanz
- Der Atem als Tor zum Unbewussten
- Der befreite Atem als Katalysator für Selbstorganisation und optimale Potenzial-entfaltung
- Atem und Stimme in den Arbeitsfeldern der TeilnehmerInnen

Alle Inhalte werden sowohl theoretisch als auch praktisch vermittelt. Jede/r TeilnehmerIn erhält mindestens eine gruppen-gestützte Einzelarbeit, gefolgt und ergänzt von supervidierten Paararbeiten, Selbst-reflexion, offenen Runden, Atemmeditationen und dem, was das Bedürfnis des Augenblicks gebiert.